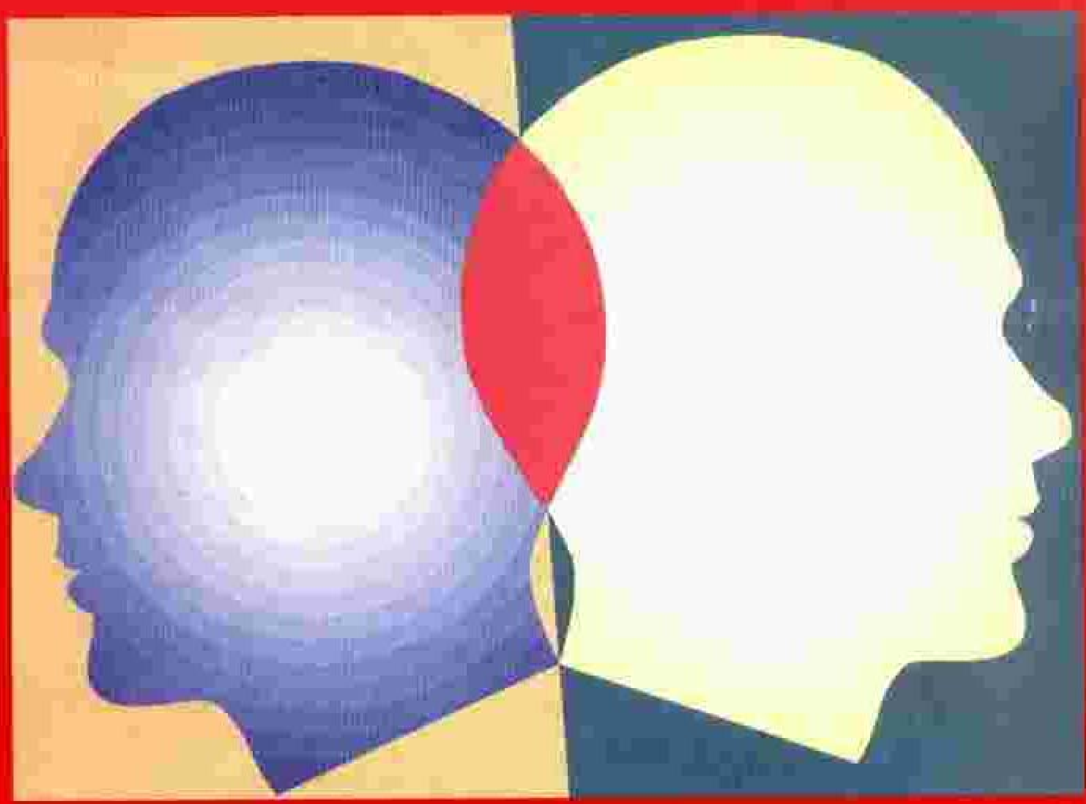
MEMORIZAÇÃO



Aumente em até **10 vezes** a Capacidade da **Memorização para textos, números, tabelas, vocábulos estrangeiros, nomes, fisionomias, mapas, fórmulas...**

SINTEC - *Sistema Nacional de Cursos e Editora Ltda.*

Í N D I C E

INTRODUÇÃO

A memória e, portanto, o esquecimento são funções resultantes, até certo ponto, de uma decisão nossa. Nós podemos ter uma atitude positiva, caso tenhamos uma força de vontade atuante e motivada, ou negativa, se nossas ações forem pautadas pela displicência ou descaso no trato de nossa habilidade mental.

O desejo de lembrar é fundamental, mas deverá ser respaldado por uma programação que defina o que se quer lembrar, em que oportunidade e o método utilizado na recuperação das informações e que, além disso, aumente nossa satisfação com o aprendizado a partir do sucesso que alcançarmos.

A memorização é medida pelo grau de retenção que temos. Isto é feito da seguinte forma: suponhamos que você tenha aprendido uma tarefa e durante um período de tempo a tenha executado perfeitamente (consideramos então que você tenha aprendido 100% da tarefa), passado algum tempo, ao tornar a realizá-la, você verificou que esqueceu 43% do que havia aprendido, ou melhor dizendo, reteve apenas 57% daquela atividade. É assim que medimos a retenção. O quanto não declinou em 100% de uma aprendizagem.

A evocação, ou seja, resgatar o que estava arquivado na memória, pode ser testada a partir da recordação (por exemplo, lembrar-se de uma lista de compras sem consultá-la) ou do reconhecimento (por exemplo, ao consultar uma lista de gêneros alimentícios, lembrar quais deveriam ser comprados).

A psicologia se dedica muito ao estudo do esquecimento. O que sabemos é que ele é sempre vinculado a uma interferência, ou de aprendizagens anteriores ou de coisas que necessitamos lembrar. Além disso, contamos também com a perda simples da memória, que pode ter diversas causas, entre elas as de origem traumáticas, patológicas ou degenerativas.

Os sistemas e métodos aqui ministrados vão mostrar como aplicar os princípios e idéias de associações conscientes, para memorizar tudo: textos, números, nomes, rostos, fórmulas, mapas, datas, discursos, etc.

A MEMÓRIA

Memória é uma capacidade que possibilita a construção de uma história pessoal, com passado e futuro, sem a qual estaríamos confinados em um presente contínuo. Imagine que todos os momentos fossem novos e, mesmo que ao acordar, abríssemos e fechássemos os olhos incessantemente, cada piscada seria como se tivéssemos acordado naquele momento, pois não nos lembraríamos da piscada anterior.

A memória faz parte de um grupo de habilidade que integra a inteligência e está diretamente ligado à aprendizagem, por isso seu estudo se faz essencial, pois a diferença entre o homem e outros animais está justamente aí. Também é antiquado comparar o cérebro ao computador: por mais inteligente que a máquina seja, o trajeto utilizado para a captação de informações dificilmente chegará à complexidade atingida pelo cérebro humano.

A maioria das coisas que você memorizou até hoje, estava associada, subconscientemente, a algo que já conhecia ou do qual já se recordava. Este livro vai ensiná-lo a associar tudo o que desejar, CONSCIENTEMENTE. Quando aprender a fazê-lo, terá adquirido uma memória treinada.

TIPOS DE MEMÓRIA

A memória é classificada em três etapas distintas: memória imediata, memória evocativa e memória de longo prazo.

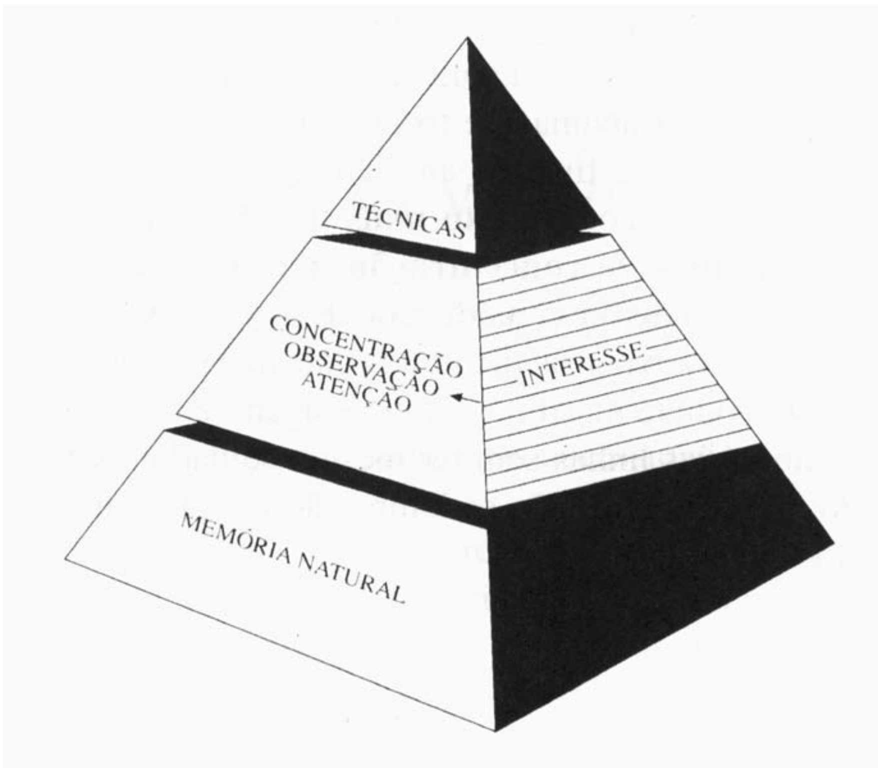
A memória imediata está muito sujeita a interferências externas (ambiente, ruído, pessoas à volta etc.). A informação aí registrada tem um período de evocação muito pequeno, de alguns minutos a poucas horas e, se não for significativa, cai no esquecimento. É o caso de se conhecer uma pessoa e, após um tempo, não lembrar seu nome.

Já a memória evocativa é mais duradoura, podendo os registros permanecer por várias semanas. Normalmente estes são de grande interesse para o indivíduo. **Interesse** é sem dúvida um elemento fixador de extrema importância, capaz de fixar detalhes pequenos de uma conversa ou observações feitas por um tempo bastante longo.

Na memória de longo prazo, as informações recebidas podem durar uma vida inteira e, de modo geral, os fatos ocorridos na infância são os últimos a serem esquecidos. A **emoção** é uma das principais causas deste registro, em função dos neurotransmissores que são liberados no cérebro.

FATORES QUE INFLUENCIAM NA MEMORIZAÇÃO

Para desenvolvermos a capacidade de memorização (registro) e evocação (resgate de mensagem), é vital o conhecimento dos fatores que atuam durante todo o processo de aprendizagem:



Técnicas - em menor escala, porém importante, existem várias técnicas que têm como objetivo facilitar o registro de informações, dar confiança a quem as utiliza e, principalmente, dinamizar a evocação da mensagem.

Concentração / Observação / Atenção - estes três elementos, apesar de parecerem sinônimos, têm suas atuações bem definidas no ato do registro e, além de tudo, geram o interesse, que funciona como combustível da nossa memória. Nem todos os assuntos são por si sós interessantes; além do mais, não existe assunto interessante e sim pessoas interessadas em determinados assuntos. Concentrando-se na atividade, observando os detalhes, tendo atenção no que fazemos podemos gerar o interesse, facilitando assim o trabalho cerebral.

Memória Natural - é a capacidade que cada pessoa possui, que varia de elemento para elemento, dependendo da utilização e do trabalho mental realizado durante toda a vida. Todo ser humano deve buscar o aumento desta memória e uma das chaves para isso é o estudo e a aplicação do conteúdo deste livro.

A **concentração** pode ser traduzida de várias maneiras, mas no que se refere à memorização, é a aplicação intensa da inteligência num só assunto. Esta pode ser trabalhada e fornece aumento substancial no grau de aprendizado. Vários estímulos ambientais fornecem interferência e provocam desconcentração. **Quanto mais neutro o ambiente, maiores são as probabilidades de concentração, porém um posicionamento mental favorável tem de ser considerado.** Existem pessoas, por exemplo, que estão lendo um texto pensando numa conta que tem de ser paga, ou em uma outra pessoa, ou até mesmo em uma viagem, e de repente percebem que percorreram várias linhas sem ter mesmo se dado conta daquilo que estava escrito; depois disso, não se lembrarão de quase nada culpando a memória por esta falha.

Para combater esse problema, procure se desligar de todos os compromissos ou pensamentos paralelos durante a leitura; no princípio não é fácil, más, com o tempo, torna-se um hábito. Tome todas as providências antes da análise do material e finalmente comece a ler.



O DESENVOLVIMENTO DA MEMÓRIA

Os princípios da aprendizagem muito têm sido estudados e o que se conclui é que não existe uma "receita eficaz" a não ser aquela que valoriza as aptidões de cada pessoa, ou seja, cada um vai desenvolver este ou aquele comportamento que melhor satisfaça suas necessidades.

O grande problema é que perceber a necessidade de um método eficiente aparece tardiamente na história do indivíduo e muitas vezes ele nem se apercebe de como poderia ter se saído melhor se dedicasse um pouco mais da sua atenção a esta descoberta: o atalho que o levará ao sucesso!

Organizamos e associamos automaticamente, sem pensarmos necessariamente qual foi a "regra" utilizada para isto, mas às vezes, primamos por uma organização "burocrática" demais ou muito simplificada, se é que podemos agir assim com nossas experiências, de maneira que o resgate da informação e sua prontidão ficam prejudicados. Ou retemos dados demais, de forma acumulativa e desordenada, acreditando que pensaremos melhor posteriormente, ou desprezamos detalhes que, sob nossa ótica (que sempre é momentânea, pois no processo de amadurecimento tendemos a flexibilizar nossos valores), são dispensáveis naquele momento, e sempre nos arrependemos em seguida.

A retroalimentação vai contribuir para motivar-nos a continuar qualquer atividade: sem ela seria como se executássemos uma tarefa sem controlar se melhoramos ou não, se evoluímos ou não, apenas como uma atividade automática. Perderíamos o prazer necessário à continuidade da tarefa, morreria a motivação, pois as necessidades básicas e expectativas não estariam sendo supridas. A retroalimentação é, em curtas palavras, saber "como estamos indo": **uma sondagem que fazemos para melhorar os resultados onde ainda não são satisfatórios e para nos estimular.**

Aprender é um processo gradativo e contínuo, como se descrevêssemos um espiral infinito em nossa mente, cujo diâmetro vai se expandindo à medida que vamos assimilando e acumulando mais e mais informações.

DECORAR x MEMORIZAR

O ato de decorar tem seu uso bastante restrito, porém pode ser utilizado sem problemas quando percebemos que as informações naquele instante guardadas na memória não serão úteis futuramente.

A informação decorada por meio da repetição freqüente será mantida na memória imediata, por esta razão ocorrem esquecimentos com o passar do tempo. Quando um número de telefone é ouvido ou lido e repetido inúmeras vezes, há um registro imediato, mas qualquer interferência pode ser fonte causadora de um embaraço, troca de algarismos ou até mesmo total esquecimento. O mesmo acontece quando se conhece alguém e o nome é repetido mentalmente algumas vezes; em curto prazo se saberá que a outra pessoa é conhecida, mas nem sempre o nome virá à memória. Isto ocorre porque na imagem do indivíduo houve a estimulação visual e no nome apenas o estímulo auditivo; já vimos que o poder de registro da memória visual é muito maior que o dos outros sentidos.

Quando há memorização efetiva, o trabalho aumenta, elevando assim o grau de confiança em trazer o que se pretende lembrar à mente. Sempre que ocorre o registro de um fato, há uma associação consciente ou inconsciente com conhecimentos ou experiências anteriores. Ao se ouvir ou ler um número e imediatamente relacionar este a um outro número ou elaborar alguns "malabarismos matemáticos", como adição, subtração, multiplicação ou divisão entre os algarismos que o compõem, ou até mesmo associá-lo a datas ou anos representativos, traz bom resultado e estimula a retenção.

Quando memorizamos uma informação, a transferimos imediatamente para a memória intermediária ou até mesmo, dependendo da associação, para a memória de longa duração, como é o caso do mapa da Itália. O tempo que a princípio foi utilizado para memorizar algo, é totalmente compensado com a certeza de se ter os dados resgatados sempre que necessário, e a autoconfiança aumenta quando os elogios começam a surgir por parte de outras pessoas.

AVALIANDO O POTENCIAL

TESTE 2 - Memorizando Tabelas

AVALIANDO O POTENCIAL MNEMÔNICO

TESTE I - Memória para Palavras

Leia apenas uma vez, a lista de 15 objetos que se segue. Em seguida tente escrevê-la, sem olhar para o texto. É lógico que você deverá fazê-lo, exatamente, na mesma ordem que aparece aqui. Quando avaliar a si próprio, lembre-se de que, se esquecer uma palavra, errará as seguintes, pois não estarão na seqüência exata.

Árvore
Cadeira
Balcão
Carro
Prédio
Régua
Caneta
Telefone
Ônibus
Prancheta
Lápis
Tijolo
Cama
Pneu
Bola

Resultado: Acertei ___________ palavras, na seqüência certa..

TESTE 2 - Memorizando Tabelas

Memorize os 20 objetos relacionados e transcreva-os, nas linhas abaixo, com os respectivos números. Não use mais que 2 minutos para isso. Deve memorizar, não só os objetos, mas também seus números correspondentes.

1- Teclado	8- Mochila	15- Microfone
2- Lápis	9- Alfinete	16- Cadeira
3- Tomada	10- Desodorante	17- Casa
4- Parede	11- Disco	18- Óculos
5- Estádio	12- Moeda	19- Seringa
6- Lago	13- Rede	20- Torre
7- Trator	14- Papel	

1 ____________________	8 ___________________	15 _____________________
2 ____________________	9 ___________________	16 _____________________
3 ____________________	10__________________	17 _____________________
4 ____________________	11__________________	18 _____________________
5 ____________________	12__________________	19 _____________________
6 ____________________	13__________________	20 _____________________
7 ____________________	14__________________	

Resultado: Acertei ___________ palavras, com os respectivos números.

TESTE 3 - Memorização de Números

Olhe para o número de 20 dígitos, por 1 minuto, depois tente escrevê-lo, de memória. Cada dígito deve estar no lugar certo.

59871354385176843917 ________________________

Resultado: Acertei _______________dígitos.

83499713247861300349 ________________________

Resultado: Acertei _______________dígitos.

TESTE 4 - Memorização de Fisionomias

Olhe para os 12 rostos e nomes desta página, durante 5 minutos, tentando memorizar os nomes e as fisionomias. Depois vá para a outra página e escreva, embaixo de cada rosto, o nome respectivo.



NOMES e FISIONOMIAS
2ª Parte



TESTE *5 - Memorizando Vocábulos Estrangeiros*

Memorize os vocábulos estrangeiros com seus respectivos significados. Depois vá para a outra página e escreva, ao lado de cada vocábulo, seu respectivo significado (sem recorrer a seqüência original).

CAMP BED - Maca
MAP - Planta
FRIDGE - Refrigerador
CRAWL - Rastejar
AUBERGINE - Beringela
FLESH - Carne
STAGE - Palco
CAUSEWAY - Estrada
PIPE - Cano
STAIRCASE - Escada
CHIP - Ficha
YACHT - Iate
STAND - Tribuna
ATTORNEY - Advogado
PLASTER - Gesso

VOCÁBULOS ESTRANGEIROS
2ª Parte

CAMP BED –

MAP –

FRIDGE –

CRAWL –

AUBERGINE –

FLESH –

STAGE –

CAUSEWAY –

PIPE –

STAIRCASE –

CHIP –

YACHT –

STAND –

ATTORNEY –

PLASTER –

Resultado: Acertei __________ vocábulos estrangeiros.
Demorei ___________ segundos.

TESTE 6 - Memorização para Frases

Memorize as seguintes frases:

1- Uma só idéia absorve todos os pensamentos.

2- A década de 60 assistiu a uma proliferação de grupos teatrais.

3- A música seria a mais bela das artes, não fosse a Oratória.

4- A caridade é a felicidade dos que dão e dos que recebem.

5- O desejo mede os obstáculos; a vontade vence-os.

6- Sei que seus pais lhe darão o melhor presente: o presente do carinho.

7- O nervosismo é positivo quando controlado pela mente.

8- Meus olhos outros olhos nunca viram.

9- Correm perfumes no correr da brisa.

10- Havia pessoas descontentes na assembléia.

11- O açougueiro deixou minha mãe furiosa.

12- Se alguém o chamar de cachorro, não ligue. Ladre.

13- Quando a música é chata o CD é mais longo.

14- A garotada aguardava ansiosa a chegada do circo.

15- Os torcedores deixam o Maracanã decepcionados com o resultado.

Reescreva as frases memorizadas:

1 ____
2____
3 ____
4____
5 ____
6 ____
7 ____
8 ____
9 ____
10 ____
11 ____
12 ____
13 ____
14 ____
15 ____

Resultado: Acertei ____________frases.
Demorei __________ segundos.

O MÉTODO LINK DE MEMORIZAÇÃO

Também conhecido como LIGAÇÃO MNEMÔNICA, é um sistema que, antes de qualquer coisa, constitui um excelente exercício de criatividade objetivando o registro de dados previamente destacados.

Tudo o que aprendemos chega até o cérebro pelos sentidos. Transportamos o mundo exterior e compreendemos como o percebemos e sentimos. A impressão que os estímulos visuais nos causam são muito fortes e nos acomodamos com isso, tanto que os cegos, privados deste tipo de estímulo, são capazes de desenvolver uma audição e tato prodigiosos.

Sem dúvida, o mais importante deles é a nossa visão por onde 83% do que aprendemos é captado, porém isto não quer dizer que seja a forma com que mais nos identificamos: muitas pessoas aprendem melhor recitando em voz alta, outras apenas lendo. A visão, portanto, será sempre a forma mais utilizada como base para as técnicas de memória.

Vamos trabalhar com imagens ou "quadros mentais". Para melhor acompanhamento, você deve criar uma "tela mental" e projetar nela tudo que for importante. Prossiga a leitura somente após esta imaginação. Feche os olhos e, bem à sua frente, veja uma tela de cinema ou um outdoor totalmente em branco, cuja imagem seja nítida e bem real. Repasse várias vezes a mesma cena; deixe a imagem da tela mental bem familiar e verdadeiramente conhecida.

As sugestões a seguir são importantes para o processo de visualização. Siga-as imaginando em sua tela mental todas as ligações. Sendo bem visualizadas, basta apenas a lembrança do primeiro item para que o seguinte venha à memória e, assim por diante, até o final da lista:

- DESPROPORÇÃO
- EXAGERO
- SUBSTITUIÇÃO
- MOVIMENTO

A apresentação das regras anteriores não obedece a prioridades e também não é necessário que todas apareçam na mesma visualização.

A DESPROPORÇÃO **é utilizada quando se tem por objetivo a visualização de elementos muito comuns, sem destaques especiais**. A mente humana tem por natureza destacar aquilo que difere do padrão normal.

Por exemplo, se pensamos numa escada, que os degraus estejam separados com 5 metros de um para o outro e que a pessoa que a esteja utilizando seja um anão; se pensamos numa música, que ela esteja com a rotação muito alterada e que o cantor tenha um timbre feminino; se pensamos em cenas de um filme, que a tela do cinema esteja sendo projetada num binóculo e que uma multidão de dez pessoas se espremem para vê-Ia.

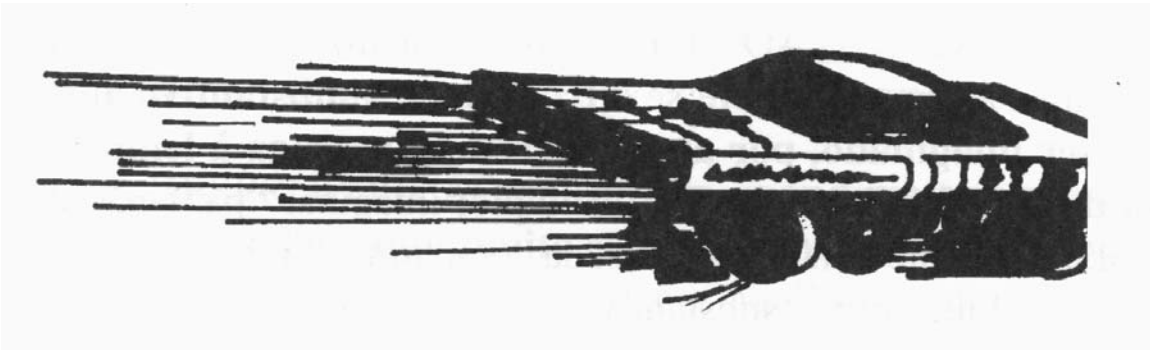


O EXAGERO **é importante em especial quando o que precisa ser memorizado é de pequeno tamanho ou difícil de ser imaginado.** Por exemplo, imagine, por alguns segundos, um cachorro *poodle.* Agora, coloque no centro de sua tela mental vários cachorros da mesma espécie, um ao lado do outro. Qual das duas imagens fica registrada com mais nitidez? Sem dúvida a de vários cães, por isso, sempre que possível, exagere no número de elementos a serem registrados.

A SUBSTITUIÇÃO no contexto da visualização, é trabalhada de duas maneiras: a primeira refere-se **à troca de um substantivo abstrato, difícil de ser imaginado, por algo concreto, que traga à lembrança a essência do que foi figurado.** Por exemplo, imaginar "paz" não é uma coisa fácil, fatalmente tem de ser pensada como uma pomba, uma bandeira branca, ou qualquer outro substantivo concreto que traga a imagem de "paz"; "amor" pensamos como um coração, "justiça" como uma balança ou na própria estátua de olhos vendados que a simboliza. A segunda refere-se a **troca de um substantivo concreto por algo também concreto.** Por exemplo, na figura abaixo o nariz de um homem foi substituído por ventilador. Assim, você poderá utilizar este excelente recurso de substituir palavras sempre que desejar.



O MOVIMENTO é talvez o artifício mais versátil e mais utilizado nas técnicas de memorização em função do efeito visual que provoca, **fazendo com que haja um registro dinâmico e eficiente entre os termos do rol.** Coloque bastante ação nas ASSOCIAÇÕES e, em todos os casos, reforce visualmente tudo que foi imaginado.



Partindo da teoria para a prática. Relacionaremos informações para que você, usando o Método Link, faça a memorização.



Lista n° 01

AGENDA
CARRO
DENTE
COMPUTAD
OR MÉDICO
ÓCULOS
ESPELHO
BARALHO
APARTAMEN
TO CABELO
TUCANO
CHOCOLATE
CORTINA
FORNO
DINHEIRO

Utilizando-se da tela mental já criada na sua mente, imagine todas as cenas relacionadas abaixo, enfatizando a memória visual: Uma grande AGENDA é motorista de um CARRO. Literalmente "VEJA" a agenda dirigindo um carro, que pode ser seu próprio automóvel ou aquele que você deseja ter. Nosso último registro é carro, portanto pense somente em um CARRO que possui grandes DENTES na parte dianteira; este DENTE é o programador de COMPUTADOR e neste momento está trabalhando. Mesmo parecendo estranho a princípio, procure tornar clara as imagens. Imagine agora somente um COMPUTADOR doente se consultando com um MÉDICO, este MÉDICO está usando um ÓCULOS grande e de cor amarela. Agora, pense num ÓCULOS vaidoso em frente a um ESPELHO, se admirando. Existe um grande espelho que tem por moldura um BARALHO, e todas as cartas do baralho estão em volta deste espelho; imagine inclusive os naipes. Com vários BARALHOS, foi montado um APARTAMENTO e este APARTAMENTO possui o CABELO comprido, é um apartamento bastante cabeludo. CABELO é o último elemento, então deixe-o nítido em sua tela mental e o associe a um TUCANO que possui uma vasta cabeleira sobre o bico. Não importa se a

relação é anterior / posterior ou vice-versa, o importante é associar os dois elementos que estão juntos, independentemente da ordem. Veja agora um TUCANO comendo CHOCOLATE; este CHOCOLATE forma uma CORTINA, que também é usada para limpar o FORNO. Este forno está quente e repleto de DINHEIRO.

Como este foi o primeiro exercício, provavelmente, em função das visualizações propostas terem sido engraçadas e bem fora da realidade, é normal não se dar muita atenção ao aspecto fundamental, que é a projeção visual de tudo que foi associado. Por esse motivo, recomendamos que se retorne às ligações, repassando-as e dando maior ênfase à memória visual por meio da imaginação.

TÉCNICAS DE MEMORIZAÇÃO

1- SISTEMA LINK

Como vimos anteriormente, basicamente o Sistema Link (Ligação Mnemônica) vai ser formado de imagens mentais que se ligam entre si, de qualquer jeito, precisando para isso de alta dose de criatividade. Além disso, é imprescindível também que o Link seja feito de uma só vez, ou seja, nada de ficar indo e voltando na hora de visualizar as associações, senão a ordem dos itens poderá ficar prejudicada. Cada item da lista servirá de pista para o conseguinte. Desenvolva um ritmo próprio e vá formando suas imagens mentais uma a uma.

DICAS e TRUQUES

Imagine um jacaré.

Imagine agora um jacaré diferente: ele possui aproximadamente quinze vezes a sua altura; exala um cheiro de enxofre absurdo, é amarelo com pintas vermelhas e se move ao ritmo do cancã.

Digamos que o segundo jacaré é muito mais interessante que o primeiro, não?

Para formarmos imagens realmente impressionáveis em nossa mente, precisamos lançar mão das pistas que o cérebro nos dá. Com certeza vamos comprovar mais uma vez que ele adora impressões que fujam a determinada rotina. Portanto, para o sucesso do Link vamos lançar mão das regras de mudança do estímulo: Desproporção, Exagero, Substituição, Movimento.

TRANÇA	*Pense numa trança gigante, com metros de cabelos rosa, enroscada*
ROLETA	*numa roleta que roda veloz e tem barulho ensurdecedor, que se*
TUCANO	*equilibra no bico de um tucano que pula de ponta em ponta de uma*
ESTRELA	*estrela verde fosforescente. No centro da estrela tem um monte*
MEIAS	*de meias muito sujas, muito fedorentas, que escondem dentro de si*
ÓCULOS	*óculos pretos cujo formato é de*
FLORES	*flores de quatro pétalas enroladas*
JORNAL	*em jornal velho, molhados que bóiam*
PRAIA	*na praia e formam uma*
GRAVATA	*gravata gigante, roxa e cheia*
CARRAPATO	*de carrapatos que gritam ao caírem num*
BURACO	*buraco sem fundo, que existe no assento da*
CADEIRA	*cadeira de palha, que balança com muita velocidade o*
POLICIAL	*policial até que sua*
DENTADURA	*dentadura voe longe e seja cortada ao meio, no ar, por*
TESOURA	*uma tesoura de plástico, superfina, que serve de antena para uma*
TELEVISÃO	*televisão muito antiga, em cuja tela você vê um microscópico*
RELÓGIO	*relógio de cuco, que toca uma*
MÚSICA	*música arranhada, esganiçada, ao tempo em que você vai*
OLHO	*vendo um olho enorme surgindo com*
BRINCO	*um brinco de brilhantes fincado no meio*
TOMATE	*e em cima de um tomate vermelho no qual*
BELISCÃO	*você dá um forte beliscão e percebe que ele é mole como uma*
NUVEM	*nuvem carregada de chuva que*
CÓCEGAS	*faz cócegas em você e quase o mata de rir*

→ Preste bastante atenção ao formar as imagens, para que os adjetivos utilizados não venham a confundi-Ias na hora de evocar os itens da lista.

Faça agora outro exercício. Memorize 20 palavras em seqüência:

Calculadora, jornal, grampeador, vídeo-cassete, mala, machado, ambulância, piano, fogão, cadeira, cobertor, pneu, tesoura, sorvete, pincel, armário, carimbo, agenda, balcão e navio.

2 -SISTEMA FONÉTICO

O MAIS SOFISTICADO DOS MÉTODOS

A técnica vista anteriormente é um excelente recurso, como vimos, para memorização de itens, na qual a seqüência deva ser seguida. Fica difícil saber rapidamente, seguindo o Link, qual é o 16° termo de uma relação de 60 itens.

Após o aprendizado do Sistema Fonético, poderemos consultar qualquer **tabela** ou item de um rol sem precisar passar pelos anteriores. Esta é uma técnica que segue critérios internacionais, e mostra-se eficaz e muito versátil, podendo ser utilizada em qualquer assunto a ser memorizado, inclusive paralelamente ao Método *Link*.

A estrutura do processo é a fonética, sendo assim, todo grupo fonético deverá ser aprendido, dedique algum tempo na retenção do quadro abaixo. Colocaremos algumas dicas para agilizar a memorização.

Alfabeto Fonético

Dígito	Consoante
1	T
2	N
3	M
4	C
5	L
6	S, SS, Ç, X, Z
7	F, V
8	G
9	P, B, D
0	R

Agora preste bastante atenção. Vamos determinar uma consoante para cada dígito, de zero a nove. Vamos também oferecer um AUXILIAR de MEMÓRIA para cada um deles, facilitando bastante a memorização.

Leia com bastante atenção, procurando guardar a relação NÚMERO/CONSOANTE, sem decorar, simplesmente, o número e a consoante correspondentes.

- O som para 1 será sempre "T", pois a letra "T" tem uma perna só.
- O som para 2 será sempre "N", pois a letra "N" tem duas pernas.
- O som para 3 será sempre "M", pois a letra "M" tem três pernas.
- O som para 4 será sempre "C", de cão, pois o cão tem 4 patas.
- O som para 5 será sempre "L", pois CINCOenta, em algarismo romano, é "L".
- O som para 6 será sempre "S", ou "SS" ou "Ç" ou "X" ou "Z", devido ao som sibilante de SSEEIISS.
- O som para 7 será sempre "F" ou "V", pois o "F" é um 7, virado para a direita.
- O som para 8 será sempre "G", pois o "g" minúsculo (g) também tem 2 anéis, como o 8.

- O som para 9 será sempre "P", ou "b" ou "d", pois estas consoantes representam sempre o número 9, visto em outras perspectivas.
- O som para 0 será sempre "R", da palavra ZERO.

Nenhuma das vogais tem qualquer significado em todo o alfabeto fonético, o mesmo acontecendo com as consoantes que não foram relacionadas (H-J-K e Q

Sem um sistema seria muito difícil memorizar 10 palavras, totalmente sem relação, como as que você aprendeu. Entretanto, a PALAVRA DE FIXAÇÃO para cada número deve, forçosamente, conter CERTAS CONSOANTES e assim, a tarefa se torna bastante simples.

Na verdade, se você leu com atenção, é provável que já as conheça. Sempre que tiver um número, pense primeiro na CONSOANTÊ correspondente a cada dígito, depois procure lembrar-se da PALAVRA DE FIXAÇÃO.

ARQUIVO MENTAL



Parte 01

1 TEIA	11 TETA
2 NOÉ	12 TINA
3 MÃE	13 TIME
4 CÃO	14 TOCO
5 LUA	15 TELA
6 OSSO	16 TAÇA
7 FIO	17 TUFÃO
8 ÁGUA	18 TOGA
9 PIÃO	19 TUBO
10 TOURO	20 NERO

Observe com atenção as palavras que compõem a Parte 1 do Arquivo Mental: todas as consoantes relacionam-se com o Grupo Fonético Internacional; as vogais não têm valores numéricos, servem para ajudar a compor as palavras, são neutras. Por exemplo, a primeira palavra deste arquivo permanente será TEIA, pois esse fonema é equivalente ao número 1. A 12ª palavra do arquivo permanente será formada pelo fonema T = 1 e N = 2, o que sugerimos a palavra Titia. Por conseguinte, ao pensarmos no 12º item de uma lista, automaticamente associaremos este item à nossa TiNa, lançando mão de todos os artifícios vistos neste livro, recheado de bastante criatividade.

Para facilitar seu trabalho, sugerimos o arquivo mental que utilizamos e você deverá também tê-lo de prontidão, o que não é muito difícil, por causa da equivalência numérica, ou seja, ao pensar em um item deste arquivo basta verificar que números suas consoantes representam e então você achará sua ordem no arquivo. Por exemplo, para sabermos qual a posição que o item ToCo ocupa, basta que saibamos que T vale 1 e C vale 4, portanto, ToCo é o 14º item do arquivo.

Tenha a primeira parte do Arquivo Mental de prontidão antes de avançar na leitura deste livro. Não procure decorá-lo, pois não seria eficiente, permanecendo a informação por pouco tempo apenas na sua memória a curto prazo: procure desenvolver imagens a partir de um trabalho mais elaborado.

Leia rapidamente a relação abaixo:

1 ABACAXI	11 CANIVETE
2 TERNO	12 PERFUME
3 SOL	13 BENGALA
4 AUDITÓRIO	14 MULHER
5 NAVIO	15 AZUL
6 JARDIM	16 PÁSSAROS
7 ELEVADOR	17 TELEVISÃO
8 CIGARRO	18 PÃO DOCE
9 LÂMPADA	19 CALCULADORA
10 TAPETÊ	20 NARIZ

Leia apenas uma vez a relação de itens e, logo após, todas as informações com seus respectivos números deverão estar memorizados. Para que isto ocorra de forma eficiente, é necessário "projetar" bem à sua frente a tela mental totalmente em branco e imaginar as associações seguintes.

O que está representando o número 1 no Arquivo Mental é "Teia"; portanto, já temos um conhecimento simbolizando o número; basta, então, criar uma **associação** do que queremos registrar ao conhecimento que possuímos. De preferência, estas ligações devem ser engraçadas, críticas, absurdas, enfim, fora do padrão de normalidade das coisas cotidianas. Imagine a teia com vários ABACAXIS presos.

Como o n° 2 é "Noé" idealize este personagem vestindo um grande TERNO a ponto de torná-lo ridículo de tão grande.

O número 3 é "Mãe", veja a mãe brincando com o SOL e apertando-o bastante.

"Cão" representa o número 4. Imagine um AUDITÓRIO sendo invadido por várias cães, ocupando todos os espaços.

Existe um NAVIO que tem como destino a "Lua". Sem ser repetitivo, é sempre bom lembrar que o importante são as imagens.

Um JARDIM está sendo regado por um "oSSo", imagine inclusive a água saindo do osso.

O número 7 é "Fio". Pense então em vários fios provocando vários curtos circuitos dentro de um ELEVADOR.

Como "áGua" é o número 8, crie a imagem de um CIGARRO bebendo água.

Em seguida veja uma "Pião" rodando e quebrando várias LÂMPADAS, com violência.

Um TAPETÊ está transportando um "TouRo" de cristal, com muito cuidado.

O número 11 é "TeTa". Suponha que ela esteja cravada de CANIVETES.

O 12 é representado pela imagem da "TiNa", que pode ser um recipiente ou até mesmo a figura da cantora Tina Turner. O importante é imaginar uma tina cheia de PERFUME.

Idealize agora um "TiMe" (número 13 no arquivo) formado por várias BENGALAS.

O Número 14 é "Toco". E uma MULHER muito bonita, com várias pernas dando vários chutes no toco.

"Tela", o número 15, é a própria tela mental de cor AZUL, um azul bem forte.

Chegamos ao número 16, "TaÇa". Várias taças são mastigadas e engolidas por dezenas de PÁSSAROS.

O número 17 é "TuFão". Imagine vários tufões saindo de dentro de uma TELEVISÃO.

Agora vemos na "Toca" um grande PÃO DOCE deitado, relaxando.

O número 19 é "Tapa", e a informação a ser registrada, CALCULADORA. Imagine-se dando uns tapas numa calculadora com defeito.

"Nego" é o número 20: Imagine um NARIZ lutando com Nero. É

um trabalho fácil de ser realizado e, muitas vezes, engraçado. O mais importante é a retenção do que foi associado e visualizado a partir do Arquivo Mental. Procure evocar as informações preenchendo as lacunas a seguir.

O número 2 no arquivo é Noé; a informação é ....

O número 15 é TeLa; a informação é ....

O número 16 é ....; a informação é ....

O número ....é Lua; a informação é ....

O número 4 é .... ; a informação é..

O número 9 é ....; a informação é..

O número 10 é ....; a informação é ....

O número 12 é ....; a informação é ....

O número ....é .... ; a informação é PÃO DOCE

O número ....é ....; a informação é CALCULADORA

O número .... é Teia; a informação é ....

O número 3 é ....; a informação é..

O número 6 é .... ; a informação é.....................................

O número ....é .... ; a informação é BENGALA

O número 7 é ....; a informação é...

O número ....é Água; a informação é ....

O número 11 é ....; a informação é ....

O número ....é .... ; a informação é MULHER

O número 17 é ....; a informação é ....

O número 20 é ....; a informação é ....

O sistema é eficiente tanto para se evocar as informações quanto para se lembrar dos respectivos números. É fundamental se conhecer os dados do arquivo. Se você ainda não está seguro da memorização do arquivo, chegou a hora de uma revisão desde o Alfabeto.

Parte 2

21 NATA	31 MATO
22 NENÊ	32 MINA
23 NOME	33 MOMO
24 NUCA	34 MICO
25 NILO	35 MALA
26 NOZ	36 MISSA
27 NAVIO	37 MOFO
28 NEGA	38 MAGO
29 NABO	39 MAPA
30 MAR	40 COURO

Parte 03

41 COIOTE
42 CANO
43 CAMA
44 COCO
45 CELA
46 CAIXA
47 COIFA
48 CEGO
49 CAPA
50 LOURO

51 LATA
52 LONA
53 LAMA
54 LOUCO
55 LULA
56 LIXA
57 LUVA
58 LAGO
59 LUPA
60 SORO

Parte 04

61 SETA
62 SAUNA
63 SUMO
64 SACO
65 SALA
66 XUXA
67 SIFÃO
68 SAGUÃO
69 SAPO
70 FEIRA

71 FITA
72 FONE
73 FUMO
74 FACA
75 FILA
76 FOSSO
77 FAFÁ
78 FOGO
79 FUBÁ
80 GAROA

Parte 05

81 GATO	91 APITO
82 GINA	92 PENA
83 GEMA	93 PUMA
84 GUICHÊ	94 PACA
85 GELO	95 PELÉ
86 GESSO	96 PIXE
87 GAFE	97 BIFE
88 GOGÓ	98 PAGÃO
89 GEADA	99 PAPA
90 PIRÃO	100 TERRA

MEMORIZAÇÃO DE TEXTOS

Usando o sistema *Link* (Ligação Mnemônica), você conseguirá MEMORIZAR com facilidade, um DISCURSO, um ROTEIRO ou QUALQUER TEXTO.

Todo texto ou discurso é uma seqüência de idéias, de pensamentos. LEIA, então, o texto que deseja memorizar. Depois, pegue uma folha de papel e selecione os pensamentos, ou os tópicos de cada pensamento. Resuma o primeiro pensamento em uma ou duas frases. Selecione uma palavra-chave que lhe trará, à mente, todo o pensamento. É muito mais fácil do que imagina. Em cada pensamento existe uma palavra ou expressão que o fará lembrar-se de todo o pensamento. Esta será sua PALAVRA-CHAVE.

Quando chegar ao fim do discurso ou texto, terá uma lista de PALAVRAS-CHAVE, para recordá-lo de cada coisa que pretende falar. Basta então usar o sistema *Link* (LIGAÇÃO MNEMÔNICA) para memorizar a lista de PALAVRAS-CHAVE, na seqüência certa.

todos os artigos de uma revista ilustrada, página por página. Basta usar o sistema FONÉTICO é em alguns casos, os dois sistemas ao mesmo tempo: o LINK e o FONÉTICO. Por exemplo, sé na página um, dessa revista, houvesse a foto de um aeroplano, bastaria associar TEIA a AEROPLANO.

Se na página dois existisse o anúncio de uma tinta, bastaria associar NOÉ à TINTA é assim por diante. Examinando a revista é as associações, duas ou *três* vezes, você memorizaria os títulos de cada página.

MEMORIZAÇÃO DE NÚMEROS

A principal razão de a maioria das pessoas não conseguir guardar números na memória é simplesmente a dificuldade de representá-los visualmente. O número é um desenho, uma forma abstrata que representa quantidade. Quando ouvimos 12 bananas, sabemos tratar-se de uma dúzia é podemos mensurar os objetos em referência, já o número sem associação sé torna problemático por falta de imagens.

Aproveitando-se da equivalência proposta pelo Sistema Fonético, você também pode utilizá-lo para memorizar números, bastando apenas substituir o algarismo pelo fonema equivalente, montar palavras ou até expressões, dependendo do tamanho deste número. Você pode lançar mão das palavras que compõem o Arquivo Permanente ou criar palavras que mais se adéqüem à situação. Desta forma, você estará driblando o principal motivo da falta de memória para números que é a dificuldade de representá-los em uma imagem. Veja bem: sé pedimos para você pensar em 6 doces, você poderá visualizá-los sem dificuldade nenhuma. Meia dúzia de doces é perfeitamente imaginável. Isto porque você pensou em uma quantidade de doces. Agora, sé pedíssemos pense no 6, imediatamente você perguntaria: "Seis o quê?" O algarismo 6 é apenas um desenho: uma forma gráfica que nos indicará a quantidade de alguma coisa. O Sistema Fonético possibilita atribuir uma imagem ao número. Quando passamos a utilizá-lo de maneira automática passamos a pensar não no número, mas na imagem a que ele reporta.

Se já consegue contar de 1 a 100 com as palavras de fixação, tão facilmente quanto consegue contar em números, então está preparado para aprender a memorizar números de muitos dígitos.

Vamos começar com o n° 274233169371.

Primeiramente vamos subdividir o n° em grupos de dois dígitos: 27-42-33-16-93-71.

27 NAVIO - 42 CANO - 33 MOMO - 16 TAÇA - 93 PUMA - 71 FITA

Tudo o que você precisa fazer agora é usar o sistema de LIGAÇÃO *(Link),* para associar essas palavras, umas às outras. Com o que já aprendeu até aqui, deverá conseguir essa ligação em apenas 15 ou 20 segundos. Em seguida vai transformar as palavras de fixação em números e escrevê-los, abaixo.

Está pronto?

Comece. Número ____________________

Que tal? Não foi fácil? Você simplesmente ligou seis objetos para memorizar 12 dígitos e irá retê-los por quanto tempo desejar.

- **Sugestões para a Utilização do Sistema Fonético**

Qualquer que seja a técnica de memorização que você venha a utilizar, só com a prática seus resultados começarão a ser surpreendentes. Por isso, sugerimos que você não fique preso unicamente aos exercícios propostos neste livro, procure também utilizar em seu dia-a-dia.

Com relação ao Sistema Fonético, você pode por exemplo, memorizar todas as datas de aniversário de parentes e amigos. Tenha em

mãos a relação de todas as datas que você pretende memorizar e faça da seguinte forma:

Por exemplo, o aniversário do Sr. Williams é 8 de janeiro, isto é: 8-1. Ora, 81 é gato; então basta associar o Sr. Williams a gato. Gato representa 81; logo, pode deduzir que o Sr. Williams nasceu a 8 de 1.

Infelizmente, nem todas as datas podem ser transpostas para PALAVRAS DE FIXAÇÃO da nossa lista básica, de 1 a 100 (Sistema Fonético). Conseguiremos fazê-lo, apenas com as que caírem nos primeiros nove meses do ano e com os primeiros nove dias dos nove meses. Todas as demais datas formariam números de 3 a 4 dígitos. Portanto, é preciso usar um sistema diferente pois, se a palavra de fixação fosse tutano (112), como saber se isso significa 1 de 12 ou 11 de 2?

Você precisa, portanto, estabelecer uma distinção bem definida, para evitar essa situação. **O meio mais fácil é usar uma palavra para os três dígitos, nos primeiros nove meses do ano. Quanto a outubro, novembro e dezembro, empregue sempre duas palavras; uma para o dia e outra para cada um dos meses referidos.** Agindo assim, não terá problemas, pois sempre que encontrar UMA palavra de fixação (sistema fonético), saberá que a última consoante representa o mês (de janeiro a setembro, isto é, de 1 a 9) e as outras consoantes representam o dia. Agora, quando encontrar DUAS palavras de fixação, saberá que a última sempre representa os meses 10, 11 e 12. Damos, abaixo, alguns exemplos, para que você perceba como é simples.

ALICE - **t**u**t**a**n**o**.** Se encontrar essa associação, saberá que o número é 112 e a data, 11-2.

MARTA - **n**ê**g**a **t**i**n**a**.** Já, para essa associação, saberá que "nega", representa o dia, que é 28 e "tina", o mês, que é 12.

Pelos exemplos pode perceber que a primeira palavra sempre representa o dia, quando a associação é feita com duas palavras e no caso

da associação ser feita com uma só palavra, a última consoante, que será sempre de 1 a 9, refere-se ao mês.

- Calendário Mental

Nós, seres humanos, estamos situados no tempo por meio das datas. Imagine como ficaria difícil entender a história do mundo, sem encaixarmos os acontecimentos numa hierarquia de fatos desenhando o que chamamos de linha do tempo. Cada pessoa estrutura sua vida apoiada em datas: nasce numa, casa noutra, inicia no trabalho, viaja, conhece aquela pessoa em outras. Aos poucos, os acontecimentos vão delineando nosso próprio tempo.

No dia-a-dia, estamos sempre precisando ser auxiliados por uma agenda, pois os compromissos devem ser cumpridos ou aquela data precisa ser marcada sem que venha a coincidir com compromissos importantes. Que tal possuir um recurso que deixe de prontidão todos os dias da semana do ano vigente, do que o antecede e do que o sucede?

Vamos verificar mais uma aplicabilidade do Sistema Fonético ao propormos um Calendário Mental, onde o resultado você observará na expressão de espanto que todas as pessoas fazem ao demonstrarmos como somos capazes de usufruir de uma memória prodigiosa!

Suponhamos que você deseje saber que dia da semana foi 27 de dezembro de 1987. A CHAVE para o ano de 1987 é 3, e a CHAVE do mês de dezembro, é 6. Você agora deve somar 27 + 3 (que é a chave do ano) + 6 (que é a chave do mês de dezembro). Dará um total de 36. A última etapa é tirar **TODOS OS SETE QUE CABEM DENTRO DO NÚMERO 36**, isto é, dividir o n° 36 por sete e ficar com a SOBRA.

36| 7
 1   5

SOBRA

Recapitulando: 36 dividido por 7 é igual a 5, SOBRANDO 1. O dia 27 de dezembro de 1987 foi Domingo, pois consideramos 1, como Domingo, 2 ... Segunda, 3 ... Terça, 4 ... Quarta, 5 ... Quinta, 6 ... Sexta e Zero ... Sábado.

Como você percebeu, não é nada complicado pois, na verdade, nunca terá que somar números maiores que 7, bastando para isso, ir "**REMOVENDO OS SETES DE QUALQUER NÚMERO**", tão logo seja possível.

Se o dia que lhe pedirem for 7, 14, 21, ou 28, reduza imediatamente para ZERO, somando apenas as chaves do mês e do ano.

' Ao somar a chave de um mês que seja 5, ao de um ano que seja 3, reduza imediatamente para 1, pois, 5 + 3 é igual a 8; tirando sete, fica 1.

Você precisa saber duas coisas, além da data, para achar o dia da semana e essas duas coisas são a CHAVE de cada mês e a CHAVE de cada ano.

Vamos agora ensinar-lhe as CHAVES para cada mês do ano e fornecer-lhe um AUXILIAR DE MEMÓRIA para ajudá-lo a lembrar-se de cada uma delas.

ATENÇÃO: Ocupe-se em guardar apenas por que cada número representa uma CHAVE. Não tente decorar o mês e o número respectivo, isto é, procure lembrar-se apenas do AUXILIAR DE MEMÓRIA de cada mês.

JANEIRO é l, porque é o primeiro mês do ano.

FEVEREIRO é 4, porque fevereiro tem 4 sílabas.

MARÇO é 4, porque a revolução, no Brasil, aconteceu em março de 64.

ABRIL é Zero, porque é mês de Tiradentes e tirando todos os dentes, sobram Zero dentes.

MAIO é 2, porque é mês das noivas e "noivas" tem 2 sílabas.

JUNHO é 5, porque é o mês das Festas Juninas e "Festas Juninas" tem 5 sílabas.

JULHO é Zero, porque é o mês de férias e tem Zero aulas.

AGOSTO é 3, porque dizem ser o mês do desgosto e "desgosto" tem 3 sílabas.

SETEMBRO é 6, porque começa com "SE" de SEis.

OUTUBRO é l, porque "octo", em latim, é 8 e tirando os 7 dias da semana, sobra 1.

NOVEMBRO é 4, porque é mês da República e "República" tem 4 silabas.

DEZEMBRO é 6, porque é igual a setembro, que também é 6.

Agora você vai ter uma relação de CHAVES dos anos 1900 até 2000. Todos os anos que têm o número 1 como chave, estão listados, juntos, o mesmo acontecendo com os que têm o número 2 e assim por diante. Se quiser, basta fazer uma lista de FIXAÇÃO para memorizá-los. Já que todos começam com 19, não precisa memorizar isso. Associe palavras de FIXAÇÃO (Sistema Fonético) apenas para os dois últimos dígitos de cada ano. Caso não queira memorizar tudo isso, contente-se em guardar as chaves para o ano em curso, o anterior e o próximo.

ZERO = 1900, 1906, 1917, 1923, 1928, 1934, 1945, 1951, 1956, 1962, 1973, 1979, 1984, 1990.

1= 1901, 1907, 1912, 1918, 1929, 1935, 1940, 1946, 1957, 1963, 1974, 1985, 1991 1996.

2 = 1902, 1913, 1919, 1924, 1930, 1941, 1947, 1952, 1958, 1969, 1975, 1980, 1986, 1997.

3 = 1903, 1908, 1914, 1925, 1931, 1936, 1942, 1953, *1959,* 1964, 1970, 1981, 1987, 1992, 1998.

4 =1909,1915,1920,1926,1937,1943,1948,1954,1965,1971,1976, 1982, 1993, 1999

5 = 1904, 1910, 1921, 1927, 1932, 1938, 1949, 1955, 1960, 1966, 1977, 1983, 1988, 1994.

6 = 1905, 1911, 1916,1922, 1933, 1939, 1944, 1950, 1961, 1967, 1972, 1978, 1989, 1995, 2000.

ATENÇÃO! Nos anos BISSEXTOS e somente para os meses de janeiro e fevereiro, DIMINUA um dia de seu cálculo final. Não se esqueça que fará isso apenas para os meses de janeiro e fevereiro de ANO BISSEXTO.

Descobre-se que um ano é BISSEXTO, dividindo por 4 os dois últimos dígitos. Se a divisão for exata, sem sobras, então o ano é BISSEXTO.

Se praticar um pouco, verá que é muito fácil responder a qualquer pergunta, em segundos, fazendo cálculos, mentalmente.

MEMORIZAÇÃO DE VOCÁBULOS DE LÍNGUA ESTRANGEIRA e INFORMAÇÕES ABSTRATAS

Você irá memorizar vocábulos de língua estrangeira, usando o método de SUBSTITUIR AS PALAVRAS. Esse método também será usado para memorizar **informações abstratas** ou **ininteligíveis**, coisas que não fazem sentido, que não podem ser visualizadas mas que, mesmo assim, você precisa reter.

O método de SUBSTITUIR PALAVRAS é bastante simples. Ao encontrar um vocábulo que não signifique nada para você, que seja intangível ou ininteligível, encontre outro vocábulo, expressão ou pensamento, cuja pronúncia tenha a maior semelhança possível com o termo original, que seja tangível e que possa ser mentalizada. Qualquer palavra que tenha necessidade de memorizar, seja de outro idioma ou não, que não tenha sentido, pode adquirir significado, pelo método de localizar uma outra palavra ou um pensamento SUBSTITUTO.

Por exemplo, se quiser memorizar que o rabo de um peixe chama-se nadadeira caudal, visualize na sua mente, um peixe com uma longa CORDA em lugar do RABO. A imagem de uma CORDA basta, para lembrá-lo de CAUDAL. Já a nadadeira das costas de um peixe é conhecida como nadadeira dorsal.

Dorsal lembra DORSEY (Tommy Dorsey) famoso artista que tocava trombone; imagine então um homem tocando trombone, nas costas do peixe. Este método talvez lhe pareça longo, mas não é. A associação de dorsal a Dorsey e de Dorsey a trombone, na formação prática da imagem, na mente, é instantânea, ocorre em fração de segundo.

Para memorizar **vocábulos estrangeiros** e sem sentido, associe o SIGNIFICADO, EM PORTUGUÊS, à PALAVRA SUBSTITUTA ou ao PENSAMENTO SUBSTITUTO que você escolher.

Vamos exercitar a técnica, através de alguns exemplos concretos do sistema, mas com um aviso muito importante: SERÁ MAIS FÁCIL MEMORIZAR, QUANDO VOCÊ MESMO ESCOLHER A PALAVRA OU A IMAGEM SUBSTITUTA.

CALLE (rua, em espanhol) - Mentalize sua RUA, pavimentada de CALHAS.

CUCARACHA (barata, em espanhol) - Mentalize uma BARATA com a CUCA RACHADA.

AMOUNT (quantia, em inglês) - Pelo som, você pode mentalizar um velho decrépito, pagando uma determinada QUANTIA a sua AMANTE.

BLAZE (chama, labareda) Mentalize seu BLEISER em chamas, cheio de LABAREDAS.

DRIBBLE (baba, saliva) - Mentalize um jogador de futebol, dando um drible e babando, salivando exageradamente.

COW (vaca) - Mentalize uma VACA, todinha coberta de CAL.

Além de idiomas, você poderá aplicar este método a qualquer matéria que estiver estudando e que envolva a memorização de palavras sem nenhum sentido.

Se você for estudante de medicina e tiver que memorizar os nomes dos ossos do corpo humano, como: fêmur, cóccix, pateta, fíbula, sacro, etc., basta substituí-los por: FÊMEA, CÓCEGA, PATÊ, DELA, FABULA, SACO e então será fácil associá-los com o que você quiser.

O FUNDAMENTAL É QUE A PALAVRA SUBSTITUTA OU O PENSAMENTO SUBSTITUTO, TENHA SIGNIFICADO PARA VOCÊ, O QUE NÃO ACONTECE COM Ó TERMO ORIGINAL.

Vamos lembrar mais uma vez que, quando usar sua própria imaginação, na escolha da palavra ou pensamento substituto, as imagens serão bem mais fortes em sua mente e darão resultado muito mais positivo.

Treine bastante esta técnica para que esta habilidade seja utilizada o mais naturalmente possível. Sua memória será, dentro de pouco tempo, tão fantástica que você se orgulhará dela. Como já explicamos anteriormente, a princípio as associações serão CONSCIENTES mas com o tempo e principalmente, com a prática constante, elas se tornarão SUBCONSCIENTES e os resultados serão extraordinários.

MEMORIZAÇÃO DE NOMES E FISIONOMIAS

A memorização de nomes e fisionomias baseia-se principalmente em atitudes pessoais e melhor aproveitamento das informações que nos chegam quando somos apresentados a alguém. Vamos dispensar maior interesse e dedicação, pois na verdade o que acontece é uma perda de informação sonora em desequilíbrio à visual que o momento nos propicia. É indispensável sabermos articular as duas informações: a visual que nos servirá como dica, que representa a imagem da pessoa e a auditiva, o nome da pessoa que virá como resposta ao estímulo visual.

Normalmente o que acontece é que lembramos muito bem dos rostos e falhamos ao tentar lembrar do nome. Neste momento fatores de impacto como a análise da primeira impressão causada pela pessoa, sua forma física e detalhes visuais vão ser muito mais atrativos do que o impacto sonoro de seu nome.

Quando a pessoa não se lembra do rosto, trata-se de uma falha no reconhecimento, houve prejuízo na retenção do dado visual o que quase sempre é gerado pela falta de interesse ou mesmo a dispensa de atenção insuficiente. Estaremos melhorando nossa memória para nomes e fisionomias consideravelmente se passarmos a prestar mais atenção ao sermos apresentados a alguém, procurando associar aquela imagem ao local onde se encontram e toda uma série de dados que, com certeza, contribuirão para o resgate de todas as informações necessárias.

A 1ª REGRA PARA MEMORIZAR NOMES, É: Procure sempre OUVIR, PERFEITAMENTE, o NOME. Você vê o rosto e o reconhecerá, mas só pode **ouvir** o nome; então, deve ENTENDÊ-LO DIREITO.

Outra coisa importante é repetir o nome, com certa freqüência, enquanto estiver conversando mas, sem exagero. Tudo isso irá ajudá-lo a gravar o nome, com mais facilidade. Procure agir assim, por algum tempo, até tornar-se um hábito.

Ao seguir essas sugestões você torna os nomes interessantes, age com interesse e cria o interesse. Conforme já aprendeu, o INTERESSE constitui uma grande parte da memória.

Inicialmente, vamos dividir os nomes em duas categorias:

- Os que já significam algo e
- Os que não significam nada para nós.

OS NOMES QUE JÁ TÊM ALGUM SIGNIFICADO, PARA NÓS, SÃO: Silveira, Pinto, Coelho, Leão, Prata, Monte, Oliveira, Pereira, e outros desse tipo.

OS NOMES QUE NÃO SIGNIFICAM NADA, PARA A MAIORIA DOS BRASILEIROS, SÃO: Sullivan, Murano, Auchbawe, Pizzani, Uchoa, Cañedo, Yamada, Schiezari, Ikeda, Saissu, Mascarenhas e outros.

Existem ainda alguns nomes que se encaixam, na categoria dos SEM SIGNIFICADO, mas que realmente sugerem ou criam uma imagem associativa, na mente. Quando ouvimos o nome CINZANO, podemos visualizar uma garrafa de vermute. ZAGALO, sugere a imagem do ex-craque da Seleção Brasileira de Futebol. CORONA evoca o nome de um conhecido ator de TV, Lauro Corona. JORDÃO, pode formar a imagem do Rio Jordão.

Ê assim, chegamos a três categorias de nomes:

1ª - Os que já possuem SIGNIFICADO;
2ª - Os que não possuem SIGNIFICADO mas SUGEREM, de fato, alguma coisa;
3ª - Os que NADA SIGNIFICAM, NADA SUGEREM, CRIAM QUALQUER IMAGEM EM NOSSA MENTE.

É com essa terceira categoria que você precisa usar sua IMAGINAÇÃO, mais atentamente.

PARA LEMBRAR UM NOME, DEVE TORNÁ-LO SIGNIFICATIVO PARA VOCÊ. Isso já acontece com as duas primeiras categorias, portanto, não representam grande dificuldade.

OS NOMES QUE NÃO TÊM QUALQUER SENTIDO, TAMBÉM NÃO DEVEM PROVOCAR DIFICULDADES. Lembra-se? PRECISARÁ APENAS USAR O SISTEMA DE SUBSTITUIR PALAVRAS. É o mesmo sistema que usou para memorizar vocábulos de língua estrangeira.

Por mais estranho que um nome possa soar, ao ouvi-lo pela primeira vez, sempre é possível transpô-lo para uma palavra ou pensamento SUBSTITUTO. Simplesmente, pense em uma palavra ou expressão, que tenha um som semelhante ao nome.

MORRICONE - Pode lembrar um morro em forma de cone.

VILAR - Uma vila suspensa, em pleno ar.

VILARIM - Uma vila suspensa, com casas em forma de rim.

O IMPORTANTE É QUE VOCÊ E SÓ VOCÊ, DEVE ESCOLHER A PALAVRA OU PENSAMENTO SUBSTITUTO. Se 10 pessoas tivessem que escolher uma palavra substituta, para um mesmo nome, provavelmente quase todas escolheriam palavras diferentes.

AO LEMBRAR-SE DO PRINCIPAL, A MEMÓRIA ENCAIXARÁ OS DETALHES. O simples fato de estar pensando no nome e imaginando algo ligado a ele, ajudará a imprimi-lo na mente.

AUTOMATICAMENTE, VOCÊ ESTARÁ SE INTERESSANDO pelo nome, ao buscar uma palavra para substituí-lo. Não importa quão TOLA ou ABSURDA pareça a substituição ou associação. Lembre-se de que, QUANTO MAIS TOLA E MAIS ABSURDA, MELHOR SERÁ.

MASSATOSHI - poderá associar a uma massa de macarrão, tossindo.

DAMICO - Poderá mentalizar uma dama embriagada que soluça “IC" e fala "OH".

DAVIDSON - Poderá imaginar a taça do campeonato de tênis, a taça Davis, com cara de sono.

MOSZKOWICZ - Poderá mentalizar um pote de "Vick Vaporub" passeando na praça vermelha, de Moscou.

ARCARO - Um vidro de "KARO", cheio de AR.

JAKUSKY - Um bando de JACUS, ESQUIANDO.

BOANAFINA - Uma moça, Ana, boa de "papo" mas de pernas finas

DAMICO - Poderá mentalizar uma dama embriagada que soluça 1C" e fala "OH".

DAVIDSON - Poderá imaginar a taça do campeonato de tênis, a taça Davis, com cara de sono.

MOSZKOWICZ - Poderá mentalizar um pote de "Vick Vaporub" passeando na praça vermelha, de Moscou.

ARCARO - Um vidro de "KARO", cheio de AR. JAKUSKY - Um bando de JACUS, ESQUIANDO.

BOANAFINA - Uma moça, Ana, boa de "papo" mas de pernas finas.

ROTBAND - Uma banda de músicos, com os componentes rotos, esfarrapados.

ZEGARRA - Um amigo chamado Zé, que tem as mãos como garras.

Agora que já aprendeu como tornar significativo qualquer nome, precisa apenas aprender COMO ASSOCIAR O NOME À FISIONOMIA.

O único segredo, a única maneira de guardar o nome de alguém é ASSOCIÁ-LO À FISIONOMIA, DE UMA FORMA TOTALMENTE RIDÍCULA OU ABSURDA.

Sempre que conhecer alguém, OLHE PARA O ROSTO e tente achar uma CARACTERÍSTICA ou UM TRAÇO mais evidente. Pode ser qualquer detalhe. Olhos pequenos ou grandes, lábios grossos ou finos, testa larga ou estreita, vincos na testa, nariz achatado ou fino, narinas amplas ou estreitas, orelhas grandes, pequenas ou de abano, covas, verrugas, cicatrizes, rugas pronunciadas, queixo largo, recuado ou proeminente, tipo de cabelo, enfim qualquer traço, qualquer detalhe será importante.

Você deve escolher o TRAÇO que lhe pareça mais acentuado. Pode não ser o mais evidente. Outra pessoa talvez escolha outro traço. Isso não importa. AQUILO QUE RESSALTA MAIS, PARA VOCÊ, É O QUE SERÁ MAIS ÓBVIO E IMPORTANTE, QUANDO REENCONTRAR O INDIVÍDUO.

IMPORTANTE. O aspecto essencial, ao buscar o traço fisionômico mais evidente, é PRESTAR ATENÇÃO e estar INTERESSADO no rosto, como um todo. Você estará observando e IMPRIMINDO O ROSTO, NA MEMÓRIA. Quando se decidir por uma característica, estará pronto para associar o nome a essa parte específica do rosto.

Observe a ilustração proposta a seguir:



Cada uma dessas pessoas será apresentada a você agora. Preste atenção nas características descritas:

1- Sr. Marcelo Barros
Característica básica: Nariz adunco.
Visualização do nome: Objeto associado - Martelo sujo de barro.
Associação proposta: Imagine-se dando uma martelada no nariz do Sr. Marcelo, sujando-se de barro para todo lado.

2- Sra. Roseane Cruz
Característica básica: Lábios finos, maltraçados.
Visualização do nome: Objeto associado - Uma rosa crucificada.
Associação proposta: Imagine que aqueles lábios finos se abrem abruptamente e deles salta uma gigantesca cruz com uma rosa.

3- Sra. Luciana Pinho
Característica básica: Mulher muito baixa.
Visualização do nome: Objeto associado - Luz intensa em um pinheiro.
Associação proposta: Imagine que o pinheiro visualizado está achatando aquela mulher no chão tornando-a mais baixa ainda.

4- Sr. Murilo Santos
Característica básica: Calvície
Visualização do nome: Objeto associado - Muro com imagens de santo.
Associação proposta: Imagine que na testa calva do Sr. Murilo, nasce um muro cheio de imagens de santos.

5- Sra. Dayse Serra
Característica básica: Orelhas grandes
Visualização do nome: Objeto associado - Margaridas (Dayse = Margarida) sendo serradas por uma enorme serra.
Associação proposta: Imagine que, em vez de orelhas, existam enormes serras que cortam as margaridas que saltam.

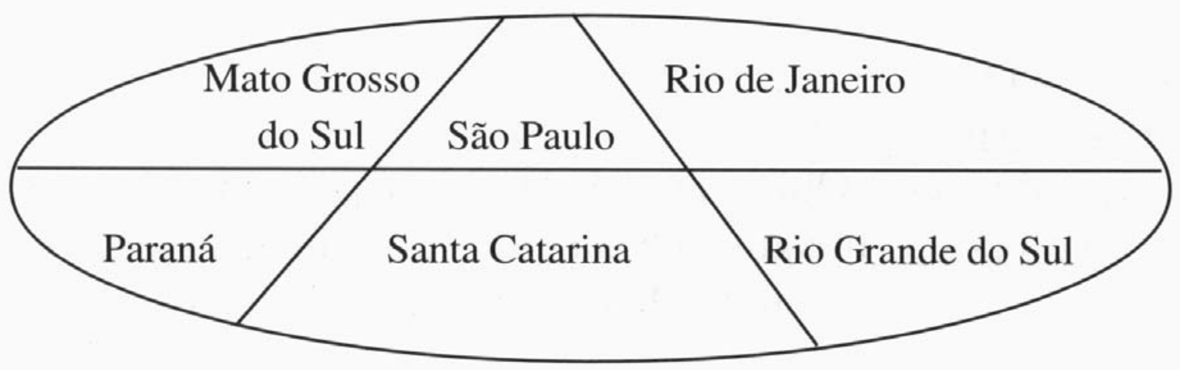
Lembre-se de que a PALAVRA SUBSTITUTA ou o traço mais acentuado é uma escolha pessoal, uma opção individual. As coisa escolhidas por você, são as características mais certas para serem utilizadas.

Talvez você pense que esse processo é demorado. Pode até achar que será constrangedor se as pessoas perceberem que estão sendo observadas. ESSE PROCESSO NÃO DEMORA NADA, POIS É MENTAL e após um pouco de prática, descobrirá que achou a palavra substituta para o nome e a associou ao traço fisionômico mais marcante, em menos tempo do que se leva para dizer "alô".

MEMORIZAÇÃO DE MAPAS E ESTRUTURAS

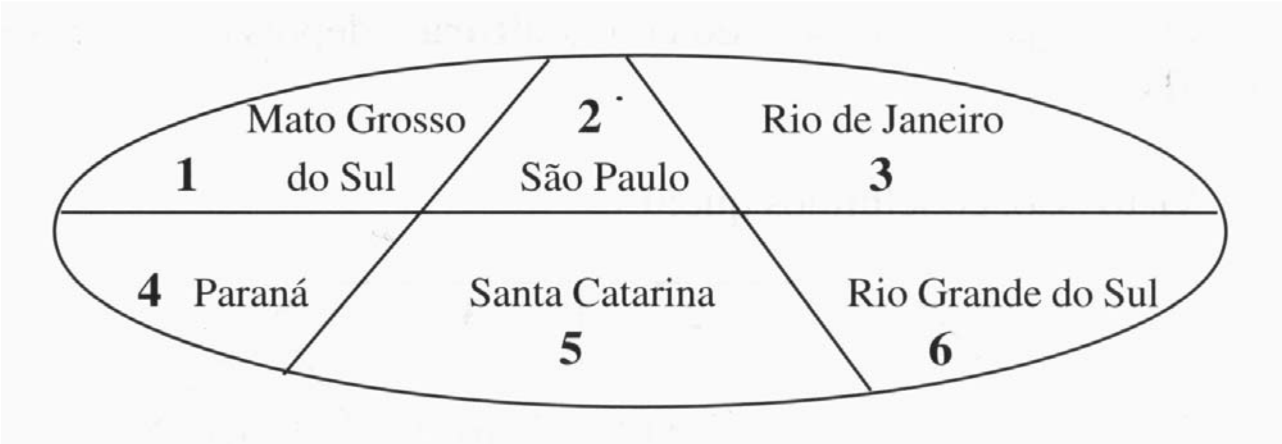
A técnica para memorizar mapas e estruturas se baseia principalmente na metodologia do **Sistema Fonético**, o qual utiliza as **palavras de fixação** para memorizar também tabelas, palavras, etc.

O mapa abaixo possui 06 localizações distintas: Mato Grosso do Sul, São Paulo, Rio de Janeiro, Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul.



Para memorizar estas localizações, basta numerá-las de acordo com a **altura** que ela ocupa no mapa e em seguida a **posição da esquerda**, ou seja, *se as localidades possuírem a mesma altura no mapa, a preferência é a que estiver mais a esquerda.*

Visto isso, temos:

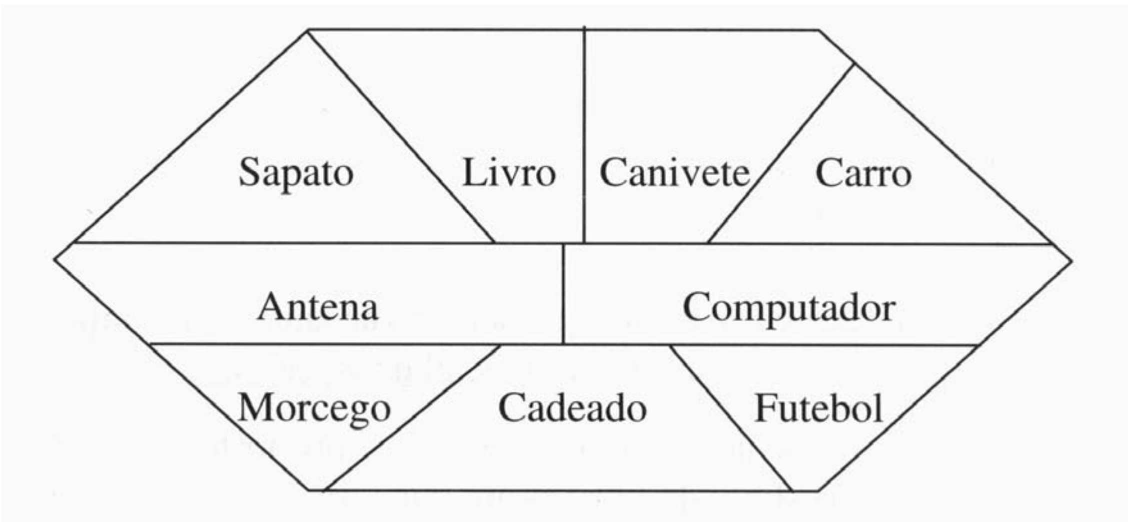


Agora basta associar as **palavras de fixação** com os **estados** respectivos, ou seja: Teia a Mato Grosso do Sul, Noé a São Paulo, Mãe a Rio de Janeiro, Cão a Paraná, Lua a Santa Catarina e Osso a Rio Grande do Sul.

DICA: Para memorizar **municípios, cidades, estados ou países**, você pode usar o nome da própria localidade ou um símbolo que a represente. Veja o exemplo a seguir:

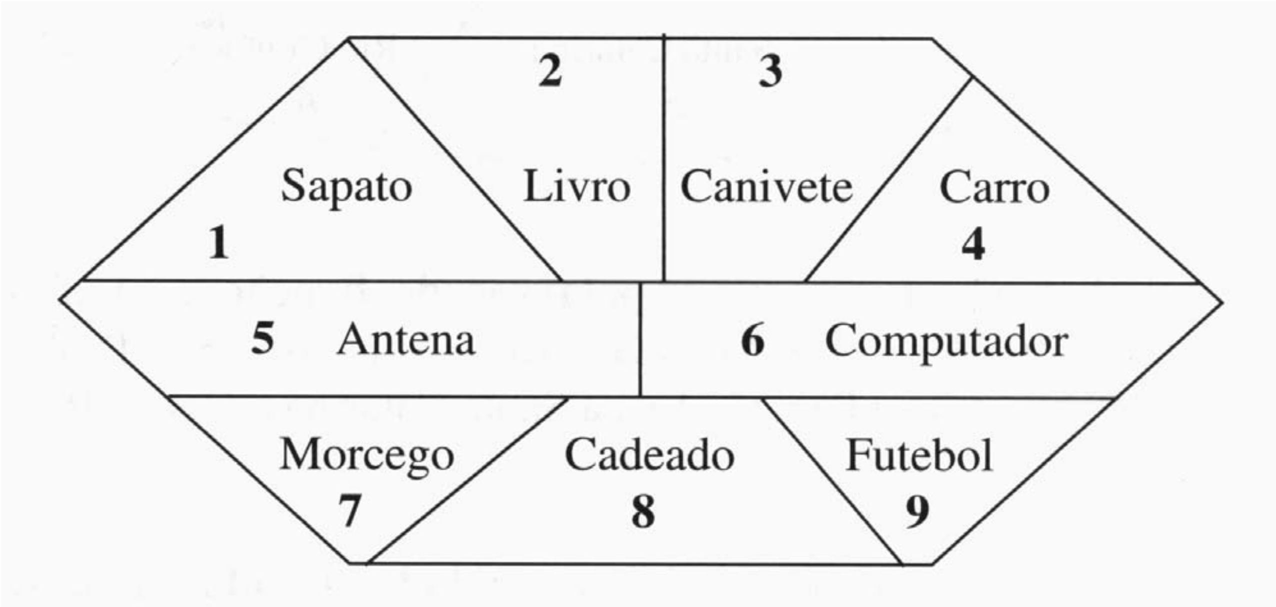
No mapa anterior, o n° 3 está associado a Rio de Janeiro. Tendo em vista que o número **3** no Sistema Fonético é **mãe**, você pode associar mãe a rio ou alguma palavra que, em sua mente, represente o Rio de Janeiro, como **Cristo Redentor, Maracanã**, etc.

O procedimento para memorizar **ESTRUTURAS** é o mesmo seguido para memorizar mapas. Sabendo disso, visualize a estrutura abaixo.



Lembre-se de que para **memorizar palavras de uma estrutura** você tem que <u>numerá-las</u> de acordo com a **altura** e depois com a **posição da esquerda**.

Visto isso, concluímos que:



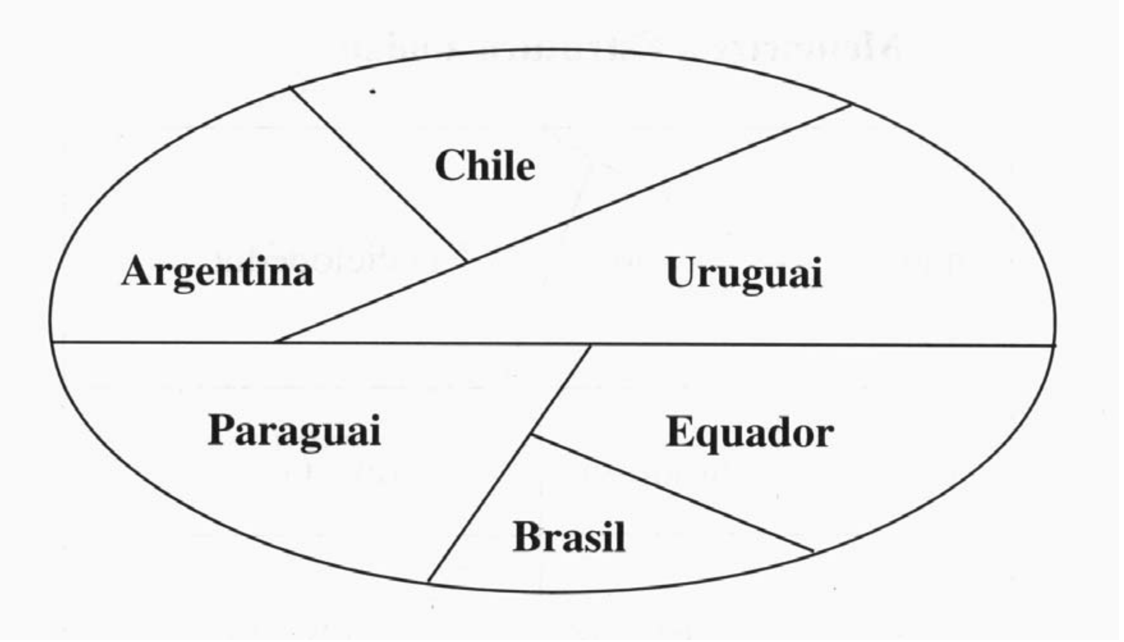
Agora basta associar as **palavras de fixação** que você aprendeu no sistema fonético, com as palavras que compõem essa estrutura, ou seja:

- teia a sapato
- noé a livro
- mãe a canivete
- cão a carro
- lua a antena
- osso a computador
- fio a morcego
- água a cadeado
- pião a futebol

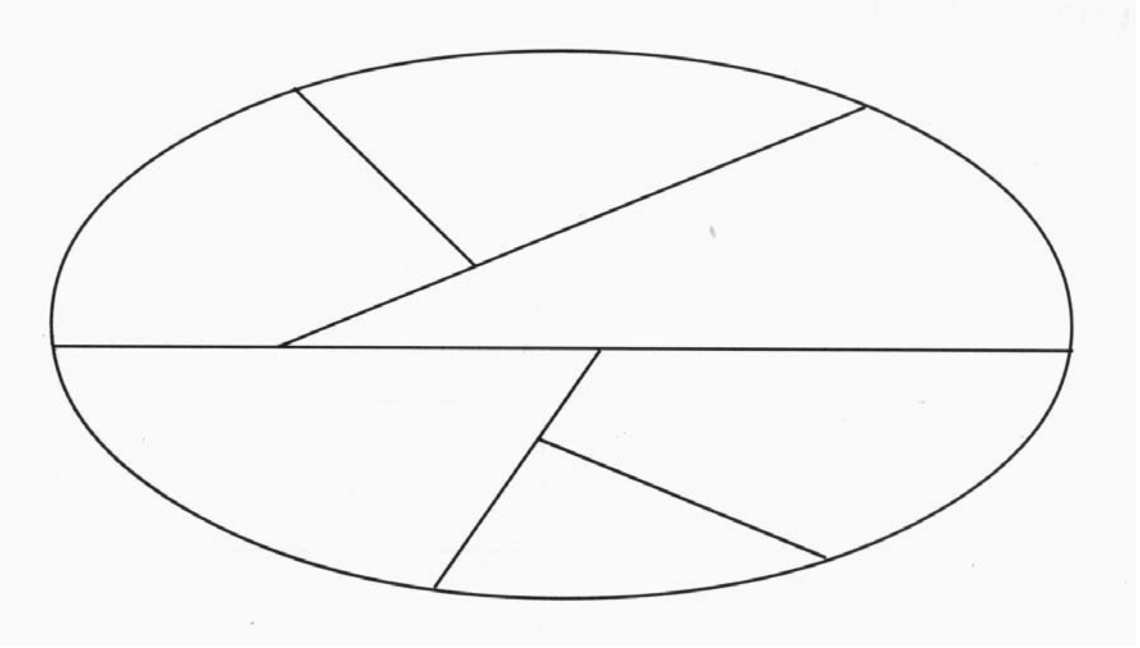
Com essa técnica, você pode memorizar qualquer mapa que precisar como também <u>estruturas de animais, plantas, células, etc.</u>

Para melhor fixação, faça os exercícios propostos da página seguinte, continuando o estudo do livro assim que terminar.

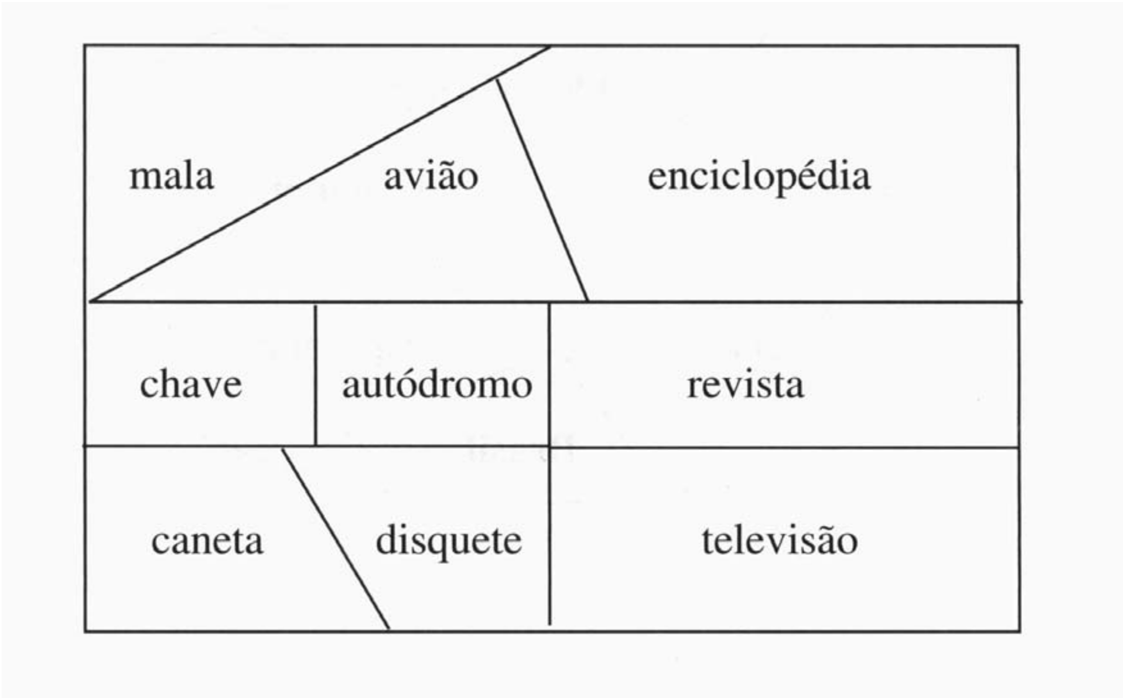
Memorize a Estrutura abaixo:



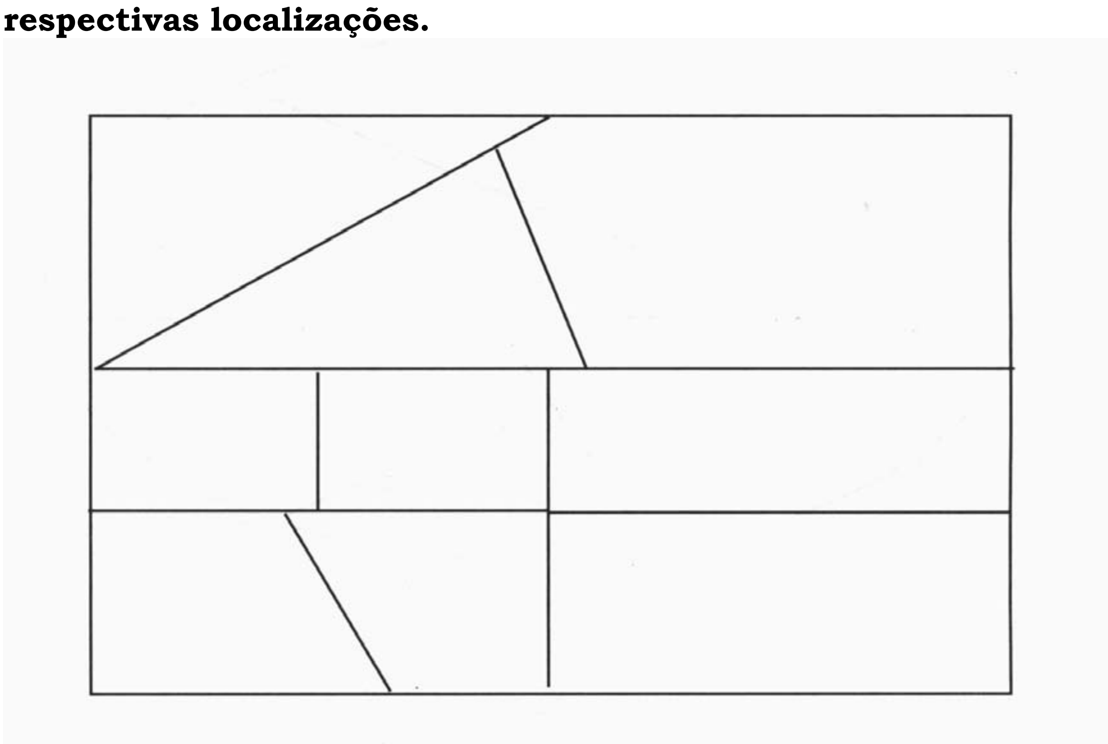
Agora reescreva as palavras memorizadas acima em suas respectivas localizações.



Memorize a Estrutura abaixo:



Agora reescreva as palavras memorizadas acima em suas respectivas localizações.



MEMORIZAÇÃO DE FÓRMULAS

Como vimos até aqui, a técnica utilizada pelo sistema fonético é um excelente artifício para memorizar palavras, mapas, estruturas, tabelas ou item de um rol sem precisar passar pelos anteriores. Com a ajuda desse sistema, você poderá também memorizar qualquer **fórmula** que desejar, não esquecendo que também deve-se usar bastante sua criatividade já treinada anteriormente.

Existem 02 tipos de fórmulas a serem memorizadas: As **fórmulas sem números** e as **fórmulas com números.**

- FÓRMULAS *SEM* NÚMEROS

Suponhamos que você precise memorizar a fórmula da força peso, que é:

$$P = m.g$$

Substituindo as letras da fórmula pelas palavras de fixação do sistema fonético, temos:

P = **P**ião
m = **m**ãe
g = á**g**ua.

Para facilitar ainda mais o entendimento da fórmula, pode-se ainda usar o título da fórmula. Sabendo disso, basta apenas você fazer uma associação entre:

Força peso com **pião**, **pião** com **mãe** e **mãe** com **água**.

Obs.: Se não quiser utilizar as palavras de fixação, você pode substituir as letras da fórmula por nomes de pessoas que você conhece, objetos, animais etc...

Agora acompanhe outro exemplo dado na página seguinte.

Ex.: Fórmula da pressão atmosférica: $p = d \bullet g \bullet h$

Você pode associar as letras dessa fórmula *a nomes de pessoas que você conhece* (Paulo, Daniela, Gabriel, Hugo...) ou *a objetos* (pedra, dado, gelo, haste ...) ou ainda *a nomes de animais* (pato, dinossauro, gato, hiena ...).

Ou seja, nessa fórmula a letra "p" pode ser representada por: **Paulo, pedra ou pato.**

A letra "d" pode ser representada por: **Daniela, dado ou dinossauro.**

A letra "g" pode ser representada por: **Gabriel, gelo ou gato.** A letra "h" pode ser representada por: **Hugo, haste, ou hiena.**

Ficando a associação com nomes de pessoas assim:

$$p = d \bullet g \bullet h$$

paulo = **d**aniela • **g**abriel • **h**ugo

Para facilitar ainda mais o entendimento da fórmula, pode-se ainda usar o **título da fórmula.** Sabendo disso, basta apenas você fazer uma associação entre:

Pressão atmosférica a **Paulo, Paulo** a **Daniela, Daniela** a **Gabriel** e **Gabriel** a **Hugo.**

O importante é que utilize NOMES QUE VOCÊ CONHEÇA. Pode ser nomes de pessoas, objetos, animais ou o que achar mais familiar para você, pois, com essa técnica, *você terá um aprendizado mais eficaz e poderá memorizar qualquer fórmula de uma maneira muito mais fácil.*

- FÓRMULAS *COM* NÚMEROS

Digamos que você precise memorizar a fórmula do **triângulo equilátero,** que é:

$$\frac{L^2\sqrt{3}}{4}$$

O procedimento é semelhante a da memorização de fórmulas sem número, a diferença está em que você terá que **transformar os números em suas respectivas palavras de fixação,** ou seja, o número 2 (que representa o quadrado do L) em **noé,** 3 em **mãe,** 4 em **cão**.

Para concluir a técnica, associe o <u>título da fórmula,</u> que nesse caso é <u>triângulo equilátero</u> a <u>fórmula citada.</u> Ficando assim:

Triângulo equilátero a **noé, noé** a **mãe** e toda essa expressão em **cima do cão.**

Fazendo dessa forma, os <u>detalhes se encaixarão sozinhos</u> e você poderá memorizar qualquer forma por mais complexa que ela seja.

Acompanhe outro exemplo dado no livro como também os exercícios da página seguinte.

Fórmula da Altura de um Triângulo Equilátero:

$$\frac{h = L\ \sqrt{3}}{2}$$

Basta agora trocar os ***números*** *pelas* ***palavras de fixação*** *e se preferir, as letras por qualquer nome que você quiser.*

Obs.: Se não quiser transformar as letras por nomes, **basta trocar os números da fórmula pelas palavras de fixação,** que neste caso é mãe (3) e noé (2), <u>que os detalhes se encaixarão sozinhos.</u>

Finalizando, você pode associar o **título da fórmula** as **palavras de fixação:**

Altura do triângulo equilátero a mãe e toda essa expressão em **cima do noé.**

Agora memorize as fórmulas:

Energia Cinética: $Ec = \frac{m}{2} \bullet v^2$

Quantidade de Movimento: $Q = m \bullet v$

Volume do Prisma Reto: $V = A \bullet h$

Volume da Esfera: $V = \frac{4\pi}{3} \bullet R^3$

Densidade: $D = \frac{m}{V}$

Reescreva as fórmulas em seus respectivos títulos:

Quantidade de Movimento =

Energia Cinética =

Volume do Prisma Reto =

Densidade =

Volume da Esfera =

CONCLUSÃO

Superar a si mesmo é o que todo ser humano, consciente de suas habilidades intelectuais, deve ter como meta a ser alcançada. A meta é diferente do objetivo, pois se relaciona ao prazo de conclusão, e a tendência do ser humano é protelar sempre para amanhã seus projetos; estes ficam sublimados por outros mais urgentes e o "amanhã" fica longínquo demais para representar o dia "D". Assim, vamos deixando para depois tudo o que é importante para nós, como se a vida fosse infinita - com tempo de sobra! O momento de investimento é já! Estamos competindo numa era em que realmente quem é melhor se sobressai sobre os demais. Por que não nós mesmos?

Existem alguns fatores que certamente contribuirão para o seu sucesso, tanto no que concerne à memorização, quanto para qualquer outra área de sua vida:

- Tenha sempre a preocupação de superar-se. Não se acomode com limites que você próprio vai estipulando, à medida que vai absorvendo paradigmas. Questione-se! Mantenha sempre um grau de expectativa alto com relação ao seu potencial e desenvolvimento.

- Lembre-se: você também tem o direito de errar! Não seja tão rígido a ponto de acreditar no "...eu não consigo..." quando acontecerem pequenas falhas! Aprendemos mais enquanto erramos do que quando permanecemos numa rotina de acertos. Isso porque nos deliciamos com o sucesso e, na grande maioria das vezes, esquecemos de buscar novos caminhos, o que com certeza fazemos quando algo não vai bem.

- Para você que já chegou a este ponto do livro, só nos resta indicar que a busca pelo desenvolvimento pessoal aconteça em todos os âmbitos da sua vida: veja-se como um atleta que salta obstáculos - com determinação e coragem. Afinal, se o medo é um sentimento natural, vamos ter medo daquilo que desconhecemos, que deixamos de experimentar e não do que efetivamente estamos descobrindo. Desfaça-se de algemas e abrace a idéia de que você é demais!



Tudo o que foi abordado neste livro deve servir apenas de estímulo impulsionador para o começo de um grande desenvolvimento, pessoal; e o que é mais importante: autoconhecimento e autoconceito positivos. É imprescindível acreditar que somos capazes de nos superar sempre que investimos em nossa capacidade. O limite da memória humana ainda é desconhecido; sua capacidade é menosprezada, sendo substituída por

máquinas ou anotações. Aqueles que aprimorarem seu potencial mnemônico estão investindo em seu próprio futuro, pois é inadmissível que o homem continue usando tão pouco de seu cérebro. Associada a outras funções cerebrais, a memória poderá gerar muita satisfação, além de nos levar a horizontes mais distantes do que os impostos pelo cotidiano.

Por isso, este capítulo não significa um final, mas um começo: **início de um período de grande prosperidade !**

BIBLIOGRAFIA

- **BONO**, Edward de. *O mecanismo da mente,* Vozes.
- **KRAMMER**, Maurício. *Aprendendo Memorização,* SINTEC
- **PIAGET**, Jean. *Memória e Inteligência.* Record
- **LORANEY**, Harry. *Memória é dinheiro.* Record
- **KRAMMER**, Maurício. *Aprendendo Memorização - 2ª Edição,* SINTEC
- **PERSONAL** Ind. Com. e Exp. Ltda. *Cybernet Learning Systems.*
- **TEIXEIRA**, Elson A. e Machado, Andréa. *Aprendendo Técnicas de Memorização,* Makron BooKs.

Aprenda ...

✓ ***MEMORIZAÇÃO***

- A Memória
- Tipos de Memória
- Fatores que influenciam na Memorização
- Desenvolvimento da Memória
- Decorar x Memorizar
- O Método *Link* de Memorização
- Técnicas de Memorização
- Memorização de Textos
- Memorização de Números
  - Calendário Mental
- Memorização de Vocábulos de Língua Estrangeira
- Memorização de Informações Abstratas
- Memorização de Nomes e Fisionomias
- Memorização de Mapas e Fórmulas

"Não existe esquecimento, uma vez impressos na mente, os traços são definitivos."

Thomas de Quinsey

"A sabedoria do homem é proporcional, não a sua experiência, mas a sua capacidade de adquirir novas experiências".

J. Bernard Shaw

SINTEC - Sistema Nacional de Cursos e Editora Ltda.
SCN Qd. 06 Ed. Venâncio 3.000, Bl. "A" Salas 106/107 - Brasília-DF
Central de Atendimento: (61) 327-2828 Fax: (61) 327-7809